

大学生のセルフ・エフィカシーに影響を与える要因について

On factors affecting the self-efficacy of university students

戸 倉 千 遥

Chiharu TOKURA

(教育学研究科第19期生)

菅 千 索

Sensaku SUGA

(心理学教室)

2013年8月19日受理

問題と目的

セルフ・エフィカシーという概念は、Bandura (1977) によって提唱された概念である。Banduraは、行動療法を認知行動療法に発展させる大きな契機となった社会的学習理論 (Bandura, 1971a) や、認知行動療法の主要な技法の1つであるモデリング法 (Bandura, 1971b) を提唱した。この社会的学習理論において、人間の行動を決定する要因としては、先行要因、結果要因、認知的要因の3つが考えられており、これらの要因が絡み合っ、人・行動・環境という三者間の相互作用が形成されていると考えられている。そしてBandura (1977) は、「人はたんに刺激に反応しているのではない。刺激を解釈しているのである。刺激が特定の行動の生じやすさに影響するのは、その予期機能によってである。刺激が反応と同時に生じたことによって自動的に結合したためではない」とし、刺激と反応を媒介とする変数として個人の認知的要因(予期機能)を取り上げ、それが行動変容にどのような機能を果たしているかを明らかにしようとした。セルフ・エフィカシーは、この行動変容の先行要因の主要な要素となっている。つまり、セルフ・エフィカシーとは、人の行動を決定する重要な認知的変数であり、認知行動療法において幅広く測定されており、変容のターゲットとされている変数である。

セルフ・エフィカシーというのは「自分にはこのような行動が、この程度できる」という見込みのことで、行動変容の先行要因としての「予期機能」には、2つのタイプがあるとされている (Bandura, 1977)。第1のタイプは、ある行動がどのような結果を生み出すかという予期であり、これは「結果予期(outcome expectancy)」と呼ばれている。第2のタイプは、ある結果を生み出すために必要な行動をどの程度うまくできるかという予期、すなわち「効力予期」である。そして自分がどの程度の効力予期をもっているかを認知したときに、その個人にはセルフ・エフィカシーがあるといえる。祐宗ほか(1985)によれば、ある行動を起こす前にその個人が感じる「遂行可能感」、自分自身が

やりたいと思っていることの実現可能性に関する知識、あるいは、自分にはこのようなことがここまでできるのだという考えが、セルフ・エフィカシーであるという。

効力予期と結果予期は、その人が身につけている2つの高低の組み合わせによって、行動や気分、情緒的な状態に及ぼす影響が異なる。例えば、結果予期も効力予期も高ければ、積極的に自信を持って適切な行動ができる。しかし、もし結果予期は高く効力予期が低ければ、適切な行動が自分にできれば良い結果となるのにと考え、劣等感が強くなり、自己否定状態となる。逆に、効力予期は高いのに結果予期が低いと、きちんとできるのに良い結果に繋がらないと考え、愚痴を言ったり、その状況をなんとか変えようとしていく。さらに、結果予期も効力予期も低いと、何もできないし良い結果も生じないだろうと考えて、諦めて無気力になり、ときには抑うつ状態になると予測される。

Bandura (1977) によれば、セルフ・エフィカシーを変容するための情報源としては、①遂行行動の達成、②代理的経験、③言語的説得、④情動的喚起の4種類があるとされている。「遂行行動の達成」とは、自分で実際に成功体験を持つことである。われわれは一般に、ある行動をうまく行って成功感を感じた後では、同じ行動に対する遂行可能感は上昇し、「またできるだろう」という見通しが上昇する。逆に、失敗感を感じた行動に対しては、あとの遂行可能感は下降する。「遂行行動の達成」とは、いわば成功経験を体験することであり、また、達成感をもつことであり、セルフ・エフィカシーの情報源としてはもっとも強力なものである。特に臨床場面では、参加モデリングや現実脱感作法を通して導かれる達成感、当該の行動の遂行に対するセルフ・エフィカシーを上昇させる機能をもっている。次に、「代理的経験」は、うまくやっている他者の行動を観察することである。他人の行っている様子を観察することによって、「これなら自分でもできそう」と感じたり、逆に、人が失敗している場面を見ることによって、急激に自信が弱まったりという経験は

よくある。モデルの遂行を通じた代理的経験は、セルフ・エフィカシーの変動に影響を及ぼす源となっている。板野(1988)は、高高度飛行経験のないハンググライダーの初心者を対象としたモデリングの実験で、イメージの中でモデルを観察することによって、飛行に対するセルフ・エフィカシーが上昇し、それに伴って不安のコントロールと遂行行動(飛行技術)の改善が可能であることを確認している。3つめの「言語的説得」は、自己強化や他者からの説得的な暗示を受けることを指している。暗示や自己教示を、「遂行行動の達成」や「代理的経験」に補助的に付加することによって、セルフ・エフィカシーを上げたり下げたりできる。最後に、「情動的喚起」とは、生理的な反応の変化を体験してみることをいう。自分ではうまくできるだろうと思っていた事柄が、それを行う直前になって胸がドキドキするのを感じることで、急に「できないのではないか」といった考えが頭の中に浮かぶことも日常生活では珍しくない。逆に、自分の情動状態が落ち着いていることを内部知覚することによって、「これならばできる」という気持ちが高まっていくことも経験できる。このように、自己の生理状態を知覚し、情動的な喚起状態を知覚することが、セルフ・エフィカシーの変動の源となっている。つまり、行動療法や認知行動療法に含まれる技法はすべて、セルフ・エフィカシーという認知変数を変容していると考えられる。

特定の行動に対するセルフ・エフィカシーは、水準・強度・一般性の3次元で捉えることができる。水準(マグニチュード)とは、特定の行動・課題を構成する下位行動(課題)を容易なものから困難なものへと、主観的あるいは客観的な困難度に従って配列したとき、「自分はここまでできる」という見通し、あるいは個人の感じる対処や遂行可能性のレベルを指す。前田・板野(1987)は、不登校の10歳女兒を指導する際に用いたセルフ・エフィカシー測定項目で、項目番号が大きくなるにつれ、その遂行の難易度が女兒にとって高くなるように配列した。より困難度の高い行動ができると思うようになればなるほど、セルフ・エフィカシーの水準は上昇していると捉えられる。また強度とは、どの程度の確率でできると思うかという確信の強さを指す。さらに一般性とは、ある状況における特定の行動に対して形成されたセルフ・エフィカシーが、場面や状況、行動を超えてどの程度まで般化するかという次元である。すなわち特定の行動に対するセルフ・エフィカシーの、より一般的な場面や行動への般化可能性のことである。不安に状態不安と特性不安があるように、その人のいわば特性としてのセルフ・エフィカシーの一般的傾向に繋がるものであるということが出来る。

情報源を通して獲得されたセルフ・エフィカシーを個人がどの程度身につけているか、とりわけ、どのような水準の行動に対して、どの程度の強度のセルフ・

エフィカシーを身につけているかを認知することが、その個人の行動の変容を予測したり、情動反応を抑制する要因となっていることが、今までに数多くの研究によって示されている。Bandura(1977)によれば、セルフ・エフィカシーは2つのレベルで人間の行動に影響を及ぼすという。セルフ・エフィカシーは、ある特定の場面で遂行される特定の行動に影響を及ぼすという意味で、いわばtask-specificなレベルで行動に影響を及ぼしている。これがセルフ・エフィカシーが行動遂行に影響を及ぼす第1のレベルである。つまり、セルフ・エフィカシーは当面の行動選択に直接的な影響を及ぼすと考えられる。セルフ・エフィカシーの行動変容に及ぼす影響の第2のレベルは、セルフ・エフィカシーがある特定の行動遂行に長期的に影響を及ぼしたり、もっと一般的な行動傾向に影響を及ぼす点である。Bandura(1977)は、臨床場面におけるセルフ・エフィカシーと行動の改善が、日常行動にまで一般化している。また、板野・東條(1986)によって、セルフ・エフィカシーを高く、あるいは低く認知する傾向は、個人の人格特性と同様に、個人の行動を一般的に規定する要因となっていることも示唆されている。さらに、板野・東條(1986)は、臨床場面において適切な行動をクライアントに獲得させる場合、その行動の遂行レベルが低いときには、その当該の行動に対するtask-specificなセルフ・エフィカシーのみが低いのか、それともクライアントの一般的なセルフ・エフィカシーのレベルが低いのかについての明確な区別が必要であり、治療の効果を適切に判断するためには、クライアントの一般的なセルフ・エフィカシーの変容が重要な指標となることを指摘している。

前田・板野・東條(1987)は、学校内で強い視線恐怖反応を起こす男子中学生の症状改善と適応行動に関するセルフ・エフィカシーの間には密接な関係があることを見出している。同様に、これまで、セルフ・エフィカシーが変化すると、それに伴ってさまざまな行動の変容が生じることが示されている。恐怖反応の消去(Banduraら, 1982)、不安反応の制御(Craske & Craig, 1984)、主張行動や社会的スキルの獲得(Gresham, 1984)、喫煙行動のコントロール(Nickiら, 1984)、体重コントロール(Chambliss & Murray, 1979)、職業カウンセリング(Betz & Hackett, 1981)、児童生徒の学業達成に及ぼす効果(Schunk, 1983)、運動スキルの習得に及ぼす効果(Weinbergら, 1980)など、検討された行動の領域は多岐にわたっている。セルフ・エフィカシーが変化することによって、実際に行動変容が可能であるということは、セルフ・エフィカシーの操作がさまざまな問題改善に向けた臨床的技法として有効であることを示唆するものである。また、セルフ・エフィカシーの概念は、①単なる構成概念としてではなく、刺激と反応の間にある個人の認知的変

容として、多様な行動変容のプロセスを合理的に説明することができる、②精神分析に見られるような構成概念とは異なり、言語報告その他を通して、目に見える反応として理解可能である、③水準・強度・一般性といった次元から測定可能である、④個人のセルフ・エフィカシーを見ることによって、その人の情緒的な状態や反応レベルを予測することができる、⑤操作可能、すなわち、変化させることが可能であり、それによって行動変容を促進することができる、⑥セルフ・エフィカシーを向上させることによって、人を望ましい行動変容へと導くことが出来る、という臨床的意義を持っている。また、一般性セルフ・エフィカシーが十分に高い人は、困難な状況において、①適切な問題解決行動に積極的になれる、②困難な状況でも簡単には諦めず努力することができる、③腹痛や不眠などの身体的ストレス反応や、不安や怒りといった心理的ストレス反応を引き起こさない適切なストレス対処行動ができ、かなりストレスフルな状況にも耐えられる、という特徴が明らかになっている(嶋田, 2002)。つまり、一般性セルフ・エフィカシーが高ければ、ストレスフルな状況に遭遇しても身体的・精神的な健康を損なわず、適切な対処行動や問題解決行動をしていけるといえる。

医療領域では、疾患の1次予防や2次予防のための食事療法や減量に関する領域で、セルフ・エフィカシーが最も精力的に研究されている。AbuSabha & Achterberg(1997)は、1995年までの健康増進や栄養学領域におけるセルフ・エフィカシーに関する研究を概観し、セルフ・エフィカシーの高い人は、低い人に比べ、脱落率が低く、減量率が高いと述べている。また、セルフ・エフィカシーは、食行動、摂取カロリー、体重、血清コレステロール値それぞれについて、将来の変化の強力な予測因子となるという報告が多かったという。またvan Beurdenら(1991)は、セルフ・エフィカシーは、カウンセリングの効果を改善するのを助ける有益な道具であると結論づけている。

Kowalski(1997)は、禁煙プログラムにおいて、禁煙できた群とできなかった群とを比べるのに、生物学的あるいは社会的経済指標を用いた場合に比べ、初期のセルフ・エフィカシーとセルフ・エスティームの測定のほうが、有意に弁別し得たと報告している。AbuSabha & Achterberg(1997)は、結論として、大半のセルフ・エフィカシーを評価するための研究は、知識、訓練、経験、タスクの熟知度の増加が、そのタスクへのセルフ・エフィカシーを増加させる結果となることを示した。さらに、セルフ・エフィカシーの上昇がタスクの達成へ向けての行動を変えらるると述べている。

疾病の治療という意味での臨床的な研究では、Schneiderら(1991)は、血液透析を受けている50名の

末期腎臓病の患者を対象とした実験で、水分量のコンプライアンスの治療において、抑うつ、怒り、不安といった情緒的な変数よりも、セルフ・エフィカシーのような認知的変数の方がコンプライアンスに関係していること、および、うまくいったコンプライアンスを適切にその個人に帰結させることは、セルフ・エフィカシーの水準を増加させ、その結果としてさらにコンプライアンスを増加させるとともに繋がることと述べた。また、Wigalら(1993)は、30名の気管支喘息患者に喘息の教育とセルフ・マネジメント訓練のビデオを見せ、その前後でKASE-AQ(Knowledge, Attitude, and Self-Efficacy Asthma Questionnaire)を実施した結果、施行前に比べ、直後は知識、態度、セルフ・エフィカシーのいずれも増加していた。また3ヵ月後のフォローアップでは、直後には劣るものの、前値よりも有意に高い値を維持していたことを報告している。さらに、Skellyら(1995)は、セルフ・エフィカシーがアドヒアランス(自己血糖測定、食事療法、服薬、運動ケアといったセルフ・ケア活動)を予測する上で、最も強力な予測因子となったと報告した。Smarrら(1997)は、セルフ・エフィカシーと健康状態に有意な正の相関があり、セルフ・エフィカシーを高める介入は、有用な治療として評価されたと述べている。Keefeら(1997)は、関節痛に対し高いセルフ・エフィカシーを持つ人は、低い人よりも、有意に高い疼痛に対する閾値と耐性を持っていると結論づけた。また、Arnsteinら(1999)の研究では、痛みと強さとセルフ・エフィカシーが慢性疼痛患者の能力低下とうつの進展に寄与していることが明らかとなった。Bar-Morら(2000)も、病気の重症度よりも、セルフ・エフィカシーが身体活動を行うかどうかを決定するに際し、最も影響力のある因子であったことを報告した。

一方で、Mathesonら(1991)は、セルフ・エフィカシーが将来の行動変容の予測因子とはならなかったと報告した。また、Baranowskiら(1990)の研究では、介入によりセルフ・エフィカシーが変化しなかった。さらに、Oetker-blackiら(1997)は、60名の術前の外科患者に術前のセルフ・エフィカシーを高める介入を行ったが、介入を行った群と行わなかった群では、セルフ・エフィカシーに有意な差がなかったと報告している。

わが国では、医療現場におけるセルフ・エフィカシー研究は、臨床心理のフィールドから始まった。まず、板野・東條(1986)は、一般性セルフ・エフィカシー尺度(General Self Efficacy Scale: GSES)を作成した。前田・板野・東條(1987)は、セルフ・エフィカシーの変動が行動の予測因となると結論づけた。さらに、セルフ・エフィカシーを一層強く上昇させる操作を加えることによって、症状改善が促進されるかどうかの実証的研究が必要と述べた。板野・前田(1987)も、セルフ・エフィカシーと課題遂行の関係は、セルフ・エフ

ィカシーの変容が先行的に生じ、次いで、その変容に付随して課題遂行の変容が生じる、と述べた。また前田・板野(1987)は、行動変容の技法にセルフ・エフィカシーを高める操作を加えることが、行動変容により一層有効であると報告した。板野(1989)はうつ病患者の抑うつ症状と一般性セルフ・エフィカシーの変化についても、一般性セルフ・エフィカシーが向上すると、うつ病は治ってきて、行動の積極性が改善していると述べた。

金ら(1996)は、慢性疾患患者の健康行動に対するセルフ・エフィカシー項目を収集し、「疾患に対する対処行動の積極性」と「健康に対する統制感」の2つの因子を抽出した。さらに、前者のセルフ・エフィカシーを高くもつことは、疾患に付随して生じるさまざまな心理的ストレス反応を抑制する効果が、後者のセルフ・エフィカシーを高くもつことは、抑うつ・不安の表出を抑制する効果があると結論づけた。

次に医学のフィールドでは、川原ら(1994)が自己脳波光駆動療法の前後でGSESを調査したが、有意な変化は得られなかったことを報告した。また川原ら(1997)は、成人型アトピー性皮膚炎患者のGSES値が、健常者を対象とした平均値よりも低値を示していることを報告している。

セルフ・エフィカシーは、医療場面や臨床心理の領域だけでなく、教育現場やリハビリテーション、職業指導などでも多数用いられている指標である。しかし、ある行動にたいしての予測因子として用いられていることが多く、セルフ・エフィカシーの高い・低い理由や特徴についての研究は少ない。また、近年では、自尊感情を育てる、自己効力感を高めることの重要性が、しばしば教育領域等で取り沙汰されるが、そのどちらもが予測因子とされていたり、評価に使われていたり、両者の関係についてはあまり触れられない。そこで本研究の目的は、セルフ・エフィカシーとセルフ・エスティームの関係およびセルフ・エフィカシーの高い人・低い人の特徴を自我同一性の確立・基本的信頼感・適応感・進路決定の視点から分析・考察することである。

方法

1. 被験者：大学生132名を対象に、2012年6月中旬、大教室にて一斉に質問紙に回答を求めた。そのうち、欠損値のあったものと、1年生および院生のものを除いた104名のデータを分析に用いた(Table 1)。質問紙

はフェイスシートを含め10枚、所要時間は10分から15分程度であった。なお、カウンターバランスするため、質問紙の順序の綴じ順は5種類用意した。

2. 質問紙：質問紙は以下の7種類を使用した。

(1)GSES(一般性セルフ・エフィカシー尺度)

板野・東條(1986)によって作成された、個人の一般的なセルフ・エフィカシー認知の高低を測定するための尺度である。質問紙は16の質問項目から構成されており、回答は『はい(1点)』または『いいえ(0点)』の2件法である。得点範囲は0～16点で、標準化得点換算表で得点を求め、5段階評定値に換算することで、セルフ・エフィカシーの程度を測定できる。5段階評定は成人男性、成人女性、学生に分かれており、本研究では学生用の5段階評定を用い1：非常に低い(0～1)、2：低い傾向にある(2～4)、3：普通(5～8)、4：高い傾向にある(9～11)、5：非常に高い(12～16)とした。

(2)自尊感情尺度

本尺度はRosenberg(1965)が作成した尺度の10項目を、山本・松井・山成(1982)によって邦訳された邦訳版である。「あてはまる」から「あてはまらない」までの5件法で、10項目の点数を単純加算する。自尊感情のとらえ方は、研究者によって異なるがRosenberg(1965)は、他者との比較により生じる優越感や劣等感ではなく、自身で自己への尊重や価値を評価する程度のことを自尊感情と考えている。また、自身を「非常に良い(very good)」と感ずることではなく、「これくらい(good enough)」と感ずる程度が自尊感情の高さを示すと捉えており、自尊感情が低いということは、自己拒否、自己不満足、自己軽蔑を表し、自己に対する尊敬を欠いていることを意味するとしている。質問項目が少なく実施が容易であるうえ、1次元性が確認され、信頼性・妥当性ともに高いと考えられている。

(3)自己肯定意識尺度

本尺度は平石(1990b)によって作成された尺度で、青年期(中学生から大学生)における自己意識の発達を、自己肯定性次元と自己安定性次元の2点に注目して検討されており、このうちの自己肯定性次元の個人差を、対自己領域と対他者領域の2つに分けて測定することができる尺度である。本研究では、そのうち対自己領域にあたる19項目を使用した。自己肯定意識尺度は、対自己領域と対他者領域に大きく二分され、それぞれが3つの下位尺度から成立している。対自己領域の下位尺度は「自己受容」「自己実現的態度」「充実感」の3つである。採点方法は、5段階評定で得られた回答得点を各尺度ごとに単純加算して尺度得点とする。

(4)多次元自我同一性尺度

谷(1997a, 1997b, 1998, 2001)によって開発された多次元的に同一性の感覚を測定する自我同一性尺度である。従来の尺度では、エリクソンの記述との対応

Table 1 被験者数

| | 2年 | 3年 | 4年 | 合計 |
|----|----|----|----|-----|
| 男子 | 42 | 14 | 4 | 60 |
| 女子 | 25 | 14 | 5 | 44 |
| 合計 | 67 | 28 | 9 | 104 |

関係が明確でないことが問題とされてきたが、本尺度では、エリクソンの自我同一性の概念を忠実に再現しようとして精緻な手順で開発されている。「自己斉一性・連続性」「対自的同一性」「対他的同一性」「心理社会的同一性」の4つの下位尺度を備えており、各5項目ずつ計20項目である。回答は7件法で求め、各項目に点数を与えた後で、4つの下位尺度得点と全項目の合計を算出する。

(5)基本的信頼感尺度

本尺度は谷(1996)が青年期における基本的信頼感を測定する目的で作成した。本尺度における「適応感」とは、「個人が環境と適合していると意識していること」を示す。本尺度は「基本的信頼感」と「対人的信頼感」という2つの因子からなっており、それぞれ6項目と5項目の計11項目である。回答は7件法で求め、「基本的信頼感」では6項目、「対人的信頼感」では5項目の得点を合計する。少数の項目でエリクソンの絶対的信頼感をとらえることに成功した尺度であるとされている。

(6)青年用適応感尺度

青年の適応感を個人－環境の適合性の視点から測定する尺度で、大久保(2005)によって開発された。本尺度の測定する適応感とは、「個人が環境と適合していると意識すること」とされている。従来の多くの適応感尺度が、適応感を対人関係や学業等の要因の集合として測定しているのに対し、本尺度では、所属する環境に合うか合わないかという青年自身の内的基準にもとづいて適応感を測定している。下位尺度は「居心地の良さの感覚」「課題・目的の存在」「被信頼・受容感」「劣等感のなさ」の4つであり、各項目について5段階評定で求めた得点を下位尺度ごとに合計する。

(7)“やりたいこと探し”の動機尺度

萩原・櫻井(2008)によって作成された、大学生が卒業後の進路を決定する上で、“やりたいこと探し”をする動機の自己決定性(自律性)を測定する尺度である。“やりたいこと探し”とは、自己の価値・興味にもとづいて、進路選択に関わる自己および環境の探索を行おうとすることと定義されている。「自己充足志向」「社会的安定希求」「他者追随」の3因子25項目からなる。回答は5件法で求め、下位尺度の項目得点の合計点を求める。本尺度は“やりたいこと探し”における自己決定性の異なる動機を測定することによって、“やりた

いこと探し”をどのような動機で行っているのか測定できるという特徴がある。

結果

1. GSESと自尊感情尺度・自己肯定意識尺度との相関分析

GSESを従属変数、自尊感情尺度・自己肯定意識尺度を独立変数とした全体・学年別・性別の相関係数をTable 2-1に示す。

全体では、自尊感情尺度・自己肯定意識尺度の下位尺度すべてに有意な相関が見られた。相関係数は、自尊感情尺度に高い負の相関が、自己肯定意識尺度の下位尺度すべてに中程度の負の相関があった。

2年生は、自尊感情尺度および自己肯定意識尺度すべてに有意な相関があり、すべて中程度の負の相関であった。3年生を見てみると、2年生と同じく、自尊感情尺度・自己肯定意識尺度すべてに有意な相関があった。相関係数は、自尊感情が高い負の相関を、自己肯定意識尺度の全下位尺度が中程度の負の相関を示していた。4年生は、自尊感情尺度にのみ有意な相関があり、高い負の相関であった。

男子では、自尊感情尺度・自己肯定意識尺度すべてに有意な相関があった。相関係数を見てみると、自尊感情尺度との間に中程度の負の相関、自己肯定意識尺度すべてとの間に弱い負の相関が見られた。女子に関しては、自尊感情と自己肯定意識尺度のすべての下位尺度に有意な相関が見られた。相関係数は、自尊感情尺度が高い負の相関が、また自己肯定意識尺度のすべての下位尺度に中程度の負の相関が示された。

2. GSESと多次元自我同一性尺度・基本的信頼感尺度・青年用適応感尺度・“やりたいこと探し”の動機尺度との相関分析

GSESを従属変数、多次元自我同一性尺度・基本的信頼感尺度・青年用適応感尺度および“やりたいこと探し”の動機尺度を独立変数とした全体・学年別・性別の相関係数をTable 2-2に示す。

全体を見ると、多次元自我同一性尺度の下位尺度すべてと「合計」、基本的信頼感尺度の「対人的信頼感」、青年用適応感尺度の下位尺度のすべてに有意な相関が見られた。また、“やりたいこと探し”の動機尺度の「自己充足志向」に有意な傾向の相関があった。相関係数を見てみると、多次元自我同一性尺度の「自己

Table 2-1 GSESと自尊感情尺度・自己肯定意識尺度との相関係数

| 測定変数 | 全体 | 2年生 | 3年生 | 4年生 | 男子 | 女子 |
|---------|----------|----------|----------|---------|----------|----------|
| 自尊感情尺度 | -0.702** | -0.658** | -0.788** | -0.734* | -0.673** | -0.744** |
| 自己受容 | -0.413** | -0.359** | -0.646** | -0.092 | -0.289* | -0.569** |
| 自己実現的態度 | -0.419** | -0.411** | -0.430* | -0.479 | -0.354** | -0.498** |
| 充実感 | -0.437** | -0.390** | -0.479** | -0.629 | -0.339** | -0.567** |

有意確率 ** : $p < 0.01$ 、* : $p < 0.05$ 、† : $p < 0.10$

Table 2-2 GSESと多次元自我同一性尺度・基本的信頼感尺度・青年用適応感尺度・“やりたいこと探し”の動機尺度との相関係数

| 測定変数 | 全体 | 2年生 | 3年生 | 4年生 | 男子 | 女子 |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 自己斉一性・連続性 | 0.410** | 0.309* | 0.573** | 0.537 | 0.340** | 0.511** |
| 対自的同一性 | 0.391** | 0.282* | 0.624** | 0.253 | 0.359** | 0.435** |
| 対他的同一性 | 0.365** | 0.341** | 0.459* | 0.155 | 0.214 | 0.557** |
| 心理社会的同一性 | 0.543** | 0.486** | 0.707** | 0.343 | 0.434** | 0.681** |
| 多次元自我同一性尺度合計 | 0.504** | 0.447** | 0.651** | 0.342 | 0.396** | 0.638** |
| 基本的信頼感 | 0.134 | -0.104 | 0.412* | 0.851** | -0.003 | 0.334* |
| 対人的信頼感 | 0.242* | 0.261* | 0.400* | -0.410 | 0.220† | 0.283 |
| 居心地のよさの感覚 | 0.385** | 0.414** | 0.349† | 0.333 | 0.291* | 0.501** |
| 課題・目的の存在 | 0.335** | 0.294* | 0.395* | 0.420 | 0.203 | 0.501** |
| 被信頼感・受容感 | 0.448** | 0.435** | 0.488** | 0.394 | 0.362** | 0.554** |
| 劣等感のなさ | 0.436** | 0.401** | 0.536** | 0.174 | 0.364** | 0.533** |
| 自己充足志向 | 0.286** | 0.338** | 0.083 | 0.371 | 0.255* | 0.333* |
| 社会的安定希求 | 0.018 | -0.025 | -0.129 | 0.467 | 0.123 | -0.099 |
| 他者追従 | 0.000 | 0.069 | -0.238 | 0.338 | 0.053 | -0.080 |

有意確率 ** : $p < 0.01$, * : $p < 0.05$, † : $p < 0.10$

斉一性・連続性」「心理社会的同一性」「合計」と青年用適応感尺度の「被信頼感・受容感」「劣等感のなさ」が中程度の正の相関を示していた。また、多次元自我同一性尺度の「対自的同一性」「対他的同一性」、基本的信頼感尺度の「対人的信頼感」、青年用適応感尺度の「居心地のよさの感覚」「課題・目的の存在」および“やりたいこと探し”の動機尺度の「自己充足志向」に弱い正の相関があった。

2年生では、全体と同じく、多次元自我同一性尺度のすべての下位尺度と「合計」、基本的信頼感尺度の「対人的信頼感」、青年用適応感尺度のすべての下位尺度、“やりたいこと探し”の動機尺度の「自己充足志向」に有意な相関があった。相関係数は、多次元自我同一性尺度の「心理社会的同一性」と「合計」、青年用適応感尺度の「居心地のよさの感覚」「被信頼感・受容感」「劣等感のなさ」で中程度の相関、多次元自我同一性尺度の「自己斉一性・連続性」「対自的同一性」「対他的同一性」、基本的信頼感尺度の「対人的信頼感」、青年用適応感尺度の「課題・目的の存在」、「やりたいこと探し」の動機尺度の「自己充足志向」に弱い正の相関があった。

3年生は、多次元自我同一性尺度の全下位尺度と「合計」、基本的信頼感尺度の全下位尺度、青年用適応感尺度の「課題・目的の存在」「被信頼感・受容感」「劣等感のなさ」に有意な相関が見られた。また「自己充足志向」に有意な傾向の相関があった。相関係数については、多次元自我同一性尺度の「心理社会的同一性」に強い正の相関が見られたほか、多次元自我同一性尺度の「自己斉一性・連続性」「対自的同一性」「対他的同一性」「合計」、基本的信頼感尺度の「基本的信頼感」「対人的信頼感」および青年用適応感尺度の「被信頼感・受容感」「劣等感のなさ」に中程度の正の相関、青年用適応感尺度の「課題・目的の存在」に弱い正の相関、青年用適応感尺度の「居心地のよさの感覚」に弱

い正の相関の傾向が見られた。

4年生に関しては、有意な相関は基本的信頼感尺度の「基本的信頼感」のみであったが、その相関係数は正の高い相関であった。

男子では、多次元自我同一性尺度の「自己斉一性・連続性」「対自的同一性」「心理社会的同一性」と「合計」、さらに青年用適応感尺度の「居心地のよさの感覚」「被信頼感・受容感」「劣等感のなさ」に有意な相関が見られた。また、基本的信頼感尺度の「対人的信頼感」に有意な傾向の相関があった。相関係数については、多次元自我同一性尺度の「心理社会的同一性」に中程度の正の相関があった。また、多次元自我同一性尺度の「自己斉一性・連続性」「対自的同一性」、青年用適応感尺度の「居心地のよさの感覚」「被信頼感・受容感」「劣等感のなさ」と“やりたいこと探し”の動機尺度の「自己充足志向」に弱い正の相関があった。基本的信頼感尺度の「対人的信頼感」にも、弱い正の有意な傾向の相関があった。

女子では、多次元自我同一性尺度の下位尺度すべてと「合計」、基本的信頼感尺度の「基本的信頼感」、青年用適応感尺度の下位尺度すべて、“やりたいこと探し”の動機尺度の「自己充足志向」に有意な相関があった。相関係数については、多次元自我同一性尺度の下位尺度すべてと「合計」、および青年用適応感尺度の下位尺度すべてに中程度の正の相関があったほか、基本的信頼感尺度の「基本的信頼感」と“やりたいこと探し”の動機尺度の「自己充足志向」にも弱い正の有意な傾向の相関が見られた。

考察

1. GSESと自尊感情尺度・自己肯定意識尺度との相関分析

自尊感情尺度に対しては、全体・3年生・4年生および女子で高い負の相関、2年生・男子で中程度の負

の相関があった。自己肯定意識尺度に対しては、「自己受容」において全体・3年生・女子で中程度の負の相関、2年生・男子で弱い負の相関があった。また「自己実現的態度」において全体・2年生・3年生・女子で中程度の負の相関、男子で弱い負の相関があった。「充実感」において全体・3年生・女子で中程度の負の相関、2年生・男子で弱い負の相関があった。

前述したとおり、ここでいう「自尊感情」とは、自分自身を「これでよい」と認めること、つまり、どれだけ自分の長所も短所もありのままに受け入れることができるかを指しており、尊大にかまえ、うぬづれる意味の「自尊心」ではない。自己をありのままに受け入れられていない人は、自分はどうしようもない人間だ、と過小評価している人と、特に根拠もなく、自分はもっと重要視されるべきだ、自分はやればできる、と過大評価している人とがいる。今回使用した自尊感情尺度では、「人並みには」うまくできるといった、今の自分を卑下していないかどうかを測る項目が多い。そのため、上記の2パターンの人両方が、結果的にはどちらも「自尊感情が低い」という結果となり、自尊感情は低いセルフ・エフィカシーは高い、つまり、自信過剰による現状への不満足はあるものの、己の能力には実力以上の自信と期待を持っているため、セルフ・エフィカシーと自尊感情との間に負の相関が見られたと考えられる。

2. GSESと多次元自我同一性尺度・基本的信頼感尺度・青年用適応感尺度・“やりたいこと探し”の動機尺度との相関分析

(a)被験者全体について

全体での相関係数のうち、多次元的自我同一性尺度で中程度の正の相関が見られたものは、「自己斉一性・連続性」「心理社会的同一性」「合計」、弱い正の相関が見られたのは、「対自的同一性」「対他的同一性」であった。自我同一性の確立は、青年期の重要な課題のひとつである。自我同一性を確立していく中で、自分自身を見つめ、「自分」というものを明確にしていく。その過程で、自分の能力についても自覚ができるようになり、セルフ・エフィカシーをどの程度身につけているかに関して、自分の能力相応に認知することができていくため、セルフ・エフィカシーとの間に正の相関が見られたと考えられる。その中でも、自己の不変性および時間的連続性の感覚、つまり、自分は自分であるという一貫性を持つこと、どのように成長し、これからどのように変わっていくかをはっきりと感ずることで、セルフ・エフィカシーは向上すると考えられる。

基本的信頼感尺度を見てみると、「対人的信頼感」に弱い正の相関があった。基本的信頼感の感覚は乳児期に形成されるべき感覚であるが、その後の発達においても重要な役割を果たすと考えられている。さらに、何かをしようとしたときには、しばしば周囲の協力な

いし信頼が不可欠となる。そのため、対人的信頼感が高くなると、セルフ・エフィカシーも高くなると推測される。

また、青年用適応感尺度の「被信頼感・受容感」「劣等感のなさ」には中程度の正の相関、「居心地のよさの感覚」「課題・目的の存在」には弱い正の相関があった。自分のおかれた環境に適応していると感ずることができると、セルフ・エフィカシーは向上すると考えられる。これは、場に適応できていると感ずる指針のひとつとして、自身の行動の結果があり、うまくいったという成功経験を積み重ねることによって、「自分は適応できている」という自信と、「きっと成功する」という効力予期とが高まっていくと推測される。また、「被信頼感・受容感」と「劣等感のなさ」は、より対人関係を意識した下位尺度である。他人と比較することと、信頼されている、受容されていると感ずることが、セルフ・エフィカシーを高めていくと考えられる。

“やりたいこと探し”の動機尺度では、「自己充足志向」にのみ弱い負の相関が見られた。「自己充足志向」は、やりたいことを考えること自体が自己の充足感を高めるといふ、自己決定的な動機を示す項目が多い。そのため、弱いながらもセルフ・エフィカシーとの間に正の相関があったと考えられる。

(b)学年ごとの特徴

多次元的自我同一性尺度は、2年生では「心理社会的同一性」「合計」に中程度の正の相関、「自己斉一性・連続性」「対自的同一性」「対他的同一性」に弱い正の相関が見られた。つぎに3年生では「心理社会的同一性」に高い正の相関、「自己斉一性・連続性」「対自的同一性」「対他的同一性」「合計」に中程度の正の相関が見られ、また、4年生では有意な相関はなかった。2年生は、多次元的自我同一性尺度の中で、「心理社会的同一性」の相関係数が一番高くなっている。自分が理解している社会的現実の中で定義された自我へと発達しつつあるという感覚が高まると、自分の能力以上に高いセルフ・エフィカシーを持ったり、逆に極端な過小評価からセルフ・エフィカシーが低くなることなくっていく。そのため、セルフ・エフィカシーとの間に正の相関が示されたと考えられる。一方で、多次元的自我同一性尺度の「心理社会的同一性」に正の相関があるのは2・3年生のみであり、4年生では、多次元的自我同一性尺度にまったく有意な相関がなかった。これらのことから、自我同一性の確立は、3年生がピークであり、4年生時には、大半はすでに確立されていると思われる。そのため、この時期には自我の確立、特に現実の社会の中で自分自身を意味づけられるという自分と社会との適応的な結びつきの感覚が高まると、それに伴いセルフ・エフィカシーの一般性も上がっていき、様々な場面で適応できるようになると考えられる。

基本的信頼感に関しては、2年生は「対人的信頼感」に弱い正の相関が示された。つぎに3年生は「基本的信頼感」に中程度の正の相関、「対人的信頼感」に弱い正の相関が示された。また、4年生は「基本的信頼感」に高い正の相関が示された。基本的信頼感が、3年生・4年生と学年が上がるにつれ相関係数が高くなっていることから、3年生では教育実習、4年生では就職・進学などの進路決定を通して、基本的信頼感が高まると、セルフ・エフィカシーも高くなると考えられる。すなわち、困難な状況が続く中で、自己への信頼が高い人は、効果予期が高くなり、積極的に自信を持って適切な行動をとることができ、セルフ・エフィカシーが向上すると思われる。

青年用適応感尺度は、2年生で「居心地のよさの感覚」「被信頼感・受容感」「劣等感のなさ」に中程度の正の相関、「課題・目的の存在」に弱い正の相関があった。つぎに3年生で「被信頼感・受容感」「劣等感のなさ」に中程度の正の相関、「居心地のよさの感覚」に弱い正の相関の傾向があった。また、4年生で有意な相関はなかった。2年生では中程度の正の相関が見られた「居心地のよさの感覚」は、3年生では弱い正の相関の傾向となり、4年生では有意ではなくなる。今回の被験者のほとんどは教育学部の学生であり、1・2年生の授業は大人数で受講するものが大半で、グループ発表も頻繁に行われる。そのため、他の学年に比べ、居場所があると感じることが、セルフ・エフィカシーを高められると思われる。

2年生にのみ、“やりたいこと探し”の動機尺度の「自己充足志向」に弱い正の相関の傾向が見られた。2年生では、やりたいことを探すことが、自己の充足感を高めると感じる人は、セルフ・エフィカシーが高くなる傾向があると判断される。

(c)性別ごとの特徴

多次元的自我同一性尺度について、男子は中程度の正の相関が「心理社会的同一性」に、また弱い正の相関、「自己斉一性・連続性」「対自的同一性」「合計」に見られた。それに対して女子では、下位尺度すべてと「合計」に中程度の正の相関があった。男子の結果で最も相関係数が高かったのは、多次元的自我同一性尺度の「心理社会的同一性」であった。このことから、男子は、特に自分が社会と適応的に繋がっているという心理社会的同一性の感覚が上がると、セルフ・エスティームも高くなるといえる。それに対して女子では、すべての下位尺度と「合計」が中程度の正の相関となった。このことから、男子に比べて女子は、自我同一性の確立に関する時間的連続性、自己についての明確さ、他者から見た自分との一致、社会との結びつきなどの感覚が育つと、セルフ・エフィカシーが高まると考えられる。

基本的信頼感尺度に関しては、男子が傾向ながらも

基本的信頼感尺度の「対人的信頼感」に正の相関があったのに対し、女子は「基本的信頼感」に弱い正の相関があった。男子は周囲や社会との結びつきの中でセルフ・エフィカシーが高まる傾向があり、女子は自己との繋がりがセルフ・エフィカシーを高めるのではないかと推測される。

“やりたいこと探し”の動機尺度では、男女ともに「自己充足志向」に弱い正の相関があった。進路に関して、やりたいことを考えることが、自身の成長に繋がるという意識が強いと、セルフ・エフィカシーは向上すると考えられる。

引用文献

- AbuSabbha, R., & Achterberg, C. 1997. Review of self-efficacy and locus of control for nutrition - and health-related behavior. *Journal of American Diet Association*, **97**, 1122-1132.
- Arnstein, P., Caudill, M., Mandel, C. L., Norris, A., & Beasley, R. 1999. Self efficacy as a mediator of the relationship between pain intensity, disability and depression in chronic pain patients. *Pain*, **80**, 483-491.
- Bandura, A. 1971a. *Social learnings theory*. New York: General Learning Press. バンデューラ(著)原野広太郎・福島脩美(訳)1974. 人間行動の形成と自己制御ー新しい社会的学習理論. 金子書房。
- Bandura, A.(Ed.) 1971b. *Psychological modeling: Conflicting theories*. Chicago: Aldine-Atherton. バンデューラ(編)原野広太郎・福島脩美(訳)1975. モデリングの心理学ー観察学習の理論と方法. 金子書房。
- Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a unifying of behavioral change. *Psychological Review*, **84**, 191-215.
- Bandura, A., Reese, A., & Adams, N. E. 1982. Microanalysis of action and fear arousal as a function of differential levels of perceived self-efficacy. *Journal of Personality and Social Psychology*, **43**, 5-21.
- Baranowski, T., Henske, J., Simons-Morton, B., Palmer, J., Tiernan, K., Hooks, P. C., & Dunn, J. K. 1990. Dietary change for cardiovascular disease prevention among Black-American families. *Health Education Research*, **5**, 433-443.
- Bar-Mor, G., Bar-Tal, Y., Krulik, T., & Zeevi, B. 2000. Self-efficacy and physical activity in adolescents with non-severe congenital heart diseases. *Cardiology in the Young*, **10**, 561-566.
- Betz, N. E., & Hackett, G. 1981. The relationship of career-related self-efficacy expectations to perceived career options in college women and men. *Journal of Counseling Psychology*, **43**, 5-21.
- Chambliss, C. A., & Muerray, E. J. 1979. Efficacy attribution, locus of control, and weight loss. *Cognitive Therapy and*

- Research*, **3**, 349-353.
- Craske, M. G., & Claig, K. D. 1984. Musical performance anxiety: The three-system model and self-efficacy theory. *Behaviour Research and Therapy*, **22**, 267-280.
- Gresham, F. M. 1984. Social skills and self-efficacy for exceptional children. *Exceptional Children*, **51**, 253-261.
- 萩原俊彦・櫻井茂男 2008. “やりたいこと探し”の動機における自己決定性の検討ー進路不決断に及ぼす影響の観点からー. 教育心理学研究、**56**、1-13.
- 平石賢二 1990b. 青年期における自己意識の発達に関する研究(Ⅰ)ー自己肯定性次元と自己安定性次元の検討ー. 名古屋大学教育学部紀要ー教育心理学科、**37**、217-234.
- 板野雄二 1988. 内潜的モデリングによるSELF-EFFICACYの役割の検討. 千葉大学教育相談研究センター年報、**5**、79-88.
- 板野雄二 1989 一般性セルフ・エフィカシー尺度の妥当性の検討 早稲田大学人間科学研究、**2**、91-98.
- 板野雄二・前田基成 1987 虚偽の心拍フィードバックがセルフ・エフィカシーの変動と心拍コントロールに及ぼす効果 千葉大学教育学部研究紀要、**35**、23-33.
- 板野雄二・東條光彦 1986. 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み. 行動療法研究、**12**、73-82.
- 川原健資・山本晴義・江花昭一・津久井要・青沼忠子・佐々木篤代・熊野宏昭・安土光男 1994. 自己脳波フィードバック光駆動療法の臨床応用に関する研究(第1報)ー心理・生理指標に及ぼす効果の検討. 心身医学、**34**、581-590.
- 川原健資・山本晴義・江花昭一・津久井要・佐々木篤代・加藤一郎・向井秀樹・熊野宏昭 1997. 成人型アトピー性皮膚炎心身医学研究(第1報)ー特に重症度・経過から見た心理学的特徴の検討. 心身医学、**37**、337-346.
- Keefe, F. J., Lefebvre, J. C., Maixner, W., Saller, A. N., & Caldwell, D. S. 1997. Self-efficacy for arthritis pain: Relationship to perception of thermal laboratory pain stimuli. *Arthritis Care Research*, **10**, 177-184.
- 金外淑・嶋田洋徳・板野雄二 1996. 慢性疾患患者の健康行動に対するセルフ・エフィカシーとストレス反応との関連. 心身医学、**36**、499-505.
- Kowalski, S.D. 1997. Self-esteem and self-efficacy as predictors of success in smoking cessation. *Journal of Holistic Nursing*, **15**, 128-142.
- 前田基成・板野雄二 1987. 登校拒否児童におけるSELF-EFFICACYの役割の検討. 筑波大学臨床心理学論集、**3**、45-58.
- 前田基成・板野雄二・東條光彦 1987. 系統的脱感作法による視線恐怖反応の消去に及ぼすSELF-EFFICACYの役割. 行動療法研究、**12**、158-170.
- Matheson, D. M., Woolcott, D. M., Matthews, A. M., & Roth, V. 1991. Evaluation of a theoretical model predicting self-efficacy toward nutrition behaviors in the elderly. *Journal of Nutrition Education*, **23**, 3-9.
- Nicki, R. M., Remington, R. E., & MacDonald, G. A. 1984. Self-efficacy, nicotine-fading / self-monitoring and cigarette-smoking behaviour. *Behaviour Research and Therapy*, **22**, 477-485.
- Oetker-Black, S. L., Teeters, D. L., Cukr, P. L., & Rininger, S. A. 1997. Self-efficacy enhanced preoperative instruction. *American Operating Rooms Nurse' Journal*, **66**, 854-864.
- 大久保智生 2005. 青年の学校への適応感とその規定要因ー青年用適応感尺度の作成と学校別の検討ー. 教育心理学研究、**53**、307-319.
- Rosenberg, M. 1965. *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Schneider, M. S., Friend, R., Whitaker, P., & Wadhwa, N. K. 1991. Fluid non-compliance and symptomatology in end-stage renal disease: cognitive and emotional variables. *Health Psychology*, **10**, 209-215.
- Schunk, D. H. 1983. Ability versus effort attributional feedback: Differential effects of self-efficacy and achievement. *Journal of Educational Psychology*, **75**, 848-856.
- 嶋田洋徳 2002. 5章 セルフ・エフィカシーの評価. 板野雄二・前田基成(編著)セルフ・エフィカシーの臨床心理学. 北大路書房、47-57.
- Skelly, A., Marshall, J., Haughey, B., Davis, P., & Dunford, R. 1995. Self-efficacy and confidence as determinants of self-care practices in inner-city, African-American women with non-insulin-dependent diabetes. *Diabetes Educator*, **21**, 38-44.
- Smarr, K. L., Parker, J. C., Wright, G. E., Stucky-Ropp, R. C., Buckelew, S. P., Hoffman, R. W., O'Sullivan, F. X., & Hewett, J. E. 1997. The importance of enhancing self-efficacy in rheumatoid arthritis. *Arthritis Care & Research*, **10**, 18-26.
- 祐宗省三・原野広太郎・柏木恵子・春木豊 1985. 社会的学習理論の新展開. 金子書房.
- 谷冬彦 1996. 基本的信頼感尺度の作成. 日本心理学会第60回大会発表論文集、310.
- 谷冬彦 1997a. 自我同一性(第V段階)尺度の作成(1)ー下位概念設定および項目選定に関する予備的研究. 日本心理学会第61回大会発表論文集、287.
- 谷冬彦 1997b. 自我同一性(第V段階)尺度の作成(2)ー因子分析および信頼性の検討. 日本教育心理学会第39回総会発表論文集、207.
- 谷冬彦 1998. 自我同一性(第V段階)尺度の作成(3)ー妥当性の検討. 日本心理学会第62回大会発表論文集、263.
- 谷冬彦 2001. 青年期における同一性の感覚の構造ー多次元的自我同一性尺度(MEIS)の作成. 教育心理学研究、**49**、265-273.
- van Beurden, E., James, R., Christian, J., & Church, D 1991. Dietary self-efficacy in a community-based intervention: Implications for effective dietary counseling. *Australian*,

Journal of Nutrition and Dietetics, **48**, 64-67.

Weinberg, R. S., Yukelson, D., & Jackson, A. 1980. Effects of public and private efficacy expectations on competitive performance. *Journal of Sport Psychology*, **2**, 340-349.

Wigal, J., Stout, C., Brandon, M., Winder, J., McConaughy,

K., Creer, T., & Kotses, H. 1993. The knowledge attitude, and self-efficacy asthma questionnaire. *Chest*, **104**, 1144-1148.

山本真理子・松井豊・山成由紀子 1982。認知された自己の諸側面の構造。教育心理学研究、**30**、64-68。